



Упражнения общей физической подготовки



Подтягивание из виса на высокой перекладине



Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине



Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже — знаком « + ».

Поднимание туловища из положения лёжа на спине



Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула)



Требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

Упражнение планка на локтях



Техника планки включает следующие этапы:

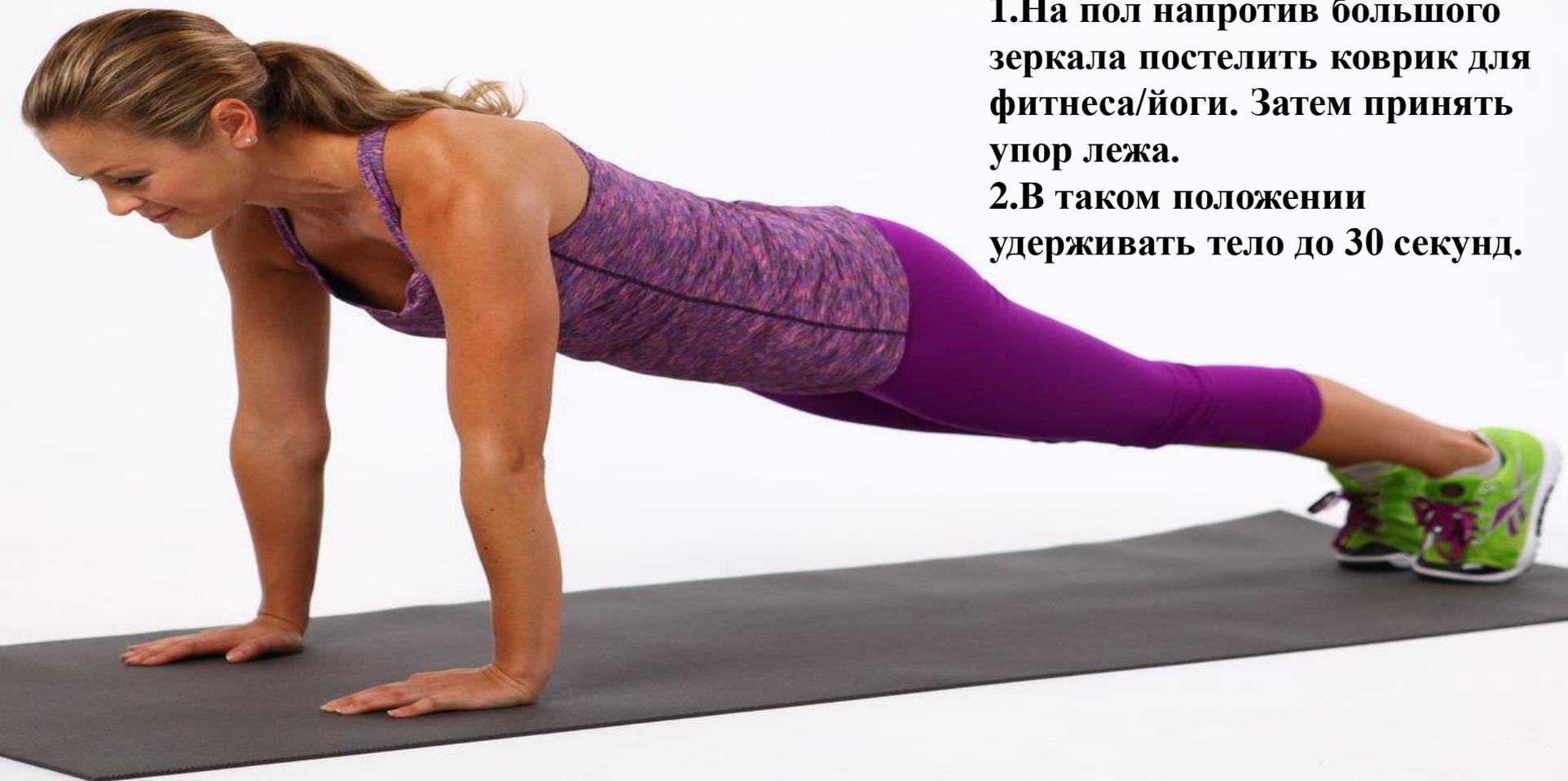
- 1. На пол напротив большого зеркала постелить коврик для фитнеса/йоги. Затем принять упор лежа.**
- 2. Упереться пальцами ног и руками в пол и вытянуть корпус.**
- 3. Спину натянуть так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пят. Напрячь мышцы живота, и контролировать центральную часть тела. Нельзя допускать провисания, выпячивания попы, в противном случае выполнение упражнения не будет эффективным.**
- 4. В таком положении удерживать тело до 30 секунд.**

Упражнение планка на прямых руках

Техника планки включает следующие этапы:

1. На пол напротив большого зеркала постелить коврик для фитнеса/йоги. Затем принять упор лежа.

2. В таком положении удерживать тело до 30 секунд.



После просмотра данной презентации
рекомендуем выполнить предложенные ниже
упражнения, после чего можно выполнять
упражнения общей физической подготовки!

